



ЧТО ВАС ЖДЕТ  
И О ЧЕМ НИКТО  
НЕ ПРЕДУПРЕДИЛ

# БЕРЕМЕННА!

Н. Фофанова

 ПИТЕР

# **Наталья Фофанова**

## **Я беременна! Что вас ждет и о чем никто не предупредил**

*предоставлено правообладателями*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=422292](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=422292)*

*Н. Фофанова «Я беременна! Что вас ждет и о чем вас никто не предупредил»: Питер; СПб.; 2010*

*ISBN 978-5-49807-350-7*

### **Аннотация**

Обычные книги о беременности и родах часто пугают будущих мам всевозможными трудностями и осложнениями настолько, что невольно возникает мысль: «А оно мне вообще надо?» Эта книга правды не скрывает и суровую действительность не приукрашивает, но юмор – великая сила, и здесь он работает на сто процентов! Вы будете от души смеяться, и может быть, даже всей семьей, над этим «руководством по беременности и родам», и любые сложности уже не будут вам казаться такими удручающими, ведь и правда, все проблемы решаемы, а дети – бесценное сокровище и настоящее счастье в жизни! Здесь вы найдете также рекомендации на первые 6 месяцев после рождения ребенка и, конечно, массу шуток и забавных историй на эту тему.

# Содержание

1. Беременна или нет?	4
От чего у вас запросто может поехать крыша	6
Как смягчить эту новость...	11
2. Это уже серьезно: ваш живот теперь главнее	12
Ваш организм и что с ним делать	13
Как хочется здоровой быть, когда и ног не видно	17
Где и как рожать? Выбираем «эшафот»	19
Как заставить вашего доктора раскаяться в том, что он пошел в медицинский институт	25
И такое бывает	27
Конец ознакомительного фрагмента.	30

# **Наталья Фофанова**

## **Я беременна! Что вас ждет и о чем вас никто не предупредил**

### **1. Беременна или нет?**

Кажется, вы забеременели. Вы тотчас же представляете свое обворожительное, излучающее счастьем материнства тело (ну, кроме, конечно же, рук, ног, попы и лица). Вы обязательно купите море одежды с талией, способной вместить средних размеров страну, временно поменяете свои шпильки на милые тапочки и постараетесь привыкнуть всегда быть в центре внимания.

Так... Подумаем еще раз. Добро пожаловать всем, кто вторгается в ваш организм. Только на этот раз изнутри. Примите мои поздравления. Вы беременны.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Да, просто чтобы вы знали: 40 недель – это не девять месяцев. Это десять!

## ДЛЯ СПРАВКИ

Если вы белокожи, распрощайтесь с этими милыми розовыми сосочками, моя дорогая. Отныне они будут коричневыми, как ковбойские сапоги.

# **От чего у вас запросто может поехать крыша**

«Если верить тесту и моему гинекологу, я не беременна, но я точно знаю, что это не так. Может доктор мне голову запудрил или анализы перепутали в лаборатории?»

Да вы бредите. Возьмите себя в руки. Ваше влагалище успеет еще стать размером с гараж. Идите выпейте и покурите – даже если вы не курите – за всех тех женщин, для которых такие развлечения и вольности скоро станут далекими воспоминаниями.

## **Чтобы знать наверняка: тест на беременность**

Добро пожаловать в аптечный отдел, о существовании которого вы даже не подозревали. Шагайте прочь от масел и кремов с изящными женскими силуэтами на этикетках и двигайтесь прямым ходом к бутылочкам и коробочкам с веселыми щекастыми младенцами. А ведь нет правды в рекламе. Если бы была, там бы изобразили мамашу, бьющуюся головой о стену или выпрашивающую хоть стаканчик мороженого. И приготовьтесь к тому, что вам придется регулярно обливать руки мочой. Если у вас с головой все в порядке, едва ли вам известна траектория вашей собственной мочи. Да

неужто попали? Тогда, вероятно, вы давно состоите в тайном женском обществе, в котором регулярно проводятся церемонии метания мочи в баночку.

Но для начала вам следует определиться с тестом на беременность. Их множество: от никому не известных брендов (вроде Wee&amp; Weep – «писай и плачь») до фаворитов рынка вроде Frau и Eva (ранние тесты на беременность, которые могут обрадовать вас уже через неделю после зачатия), чуть менее популярны тесты на овуляцию, помогающие заранее определить оптимальное время для зачатия. Альтернативы безграничны, в отличие от разнообразия вашего гардероба в ближайшие несколько месяцев в случае, если беременность состоялась.

Результаты в разных тестах указываются по-разному. Благодаря нервным дамочкам, которые забросали фармацевтические компании жалобами на тесты с двумя полосками, мудрые инженеры-разработчики придумали тесты, на которых теперь совершенно конкретно пишется «беременна» или «не беременна». (Стандартные «положительные» и «отрицательные» результаты, как выяснилось, трактуются нами по собственному усмотрению – спросите любую девочку-тинейджера, которая, произведя необходимые манипуляции, сначала обрадовалась, но тотчас же пришла в совершеннейшее расстройство.)

# ТЕСТ 1, 2, 3...

## Руководство по обращению с тестами

**Надо:** помещать использованный тест в закрытое мусорное ведро.

**Не надо:** хранить отрицательные тесты в надежде, что через пару дней результат изменится.

**Надо:** сфотографировать тест с положительным результатом для семейного альбома (особенно если это далеко не первый ваш тест).

**Не надо:** создавать коллекцию из использованных тестов и демонстрировать ее гостям и родственникам.

**Надо:** провести еще один тест для точности.

**Не надо:** пытаться использовать старый тест повторно в целях экономии.

**Надо:** проводить тест после хотя бы одного дня задержки месячных.

**Не надо:** проводить тест каждый месяц в надежде, что Господь услышал ваши молитвы и оценил ваше упорное сексуальное воздержание.





## **Вердикт вынесен**

До вас начинает доходить. Вы беременны. Вы в женской консультации, блин! Анализ крови покажет вашему доктору то, что вы и так уже знаете, – не от мужа же вас тошнит каждое утро!

## **Пусть вас немного потискают**

Это будет делать ваш гинеколог или, если вас совершенно сбили с толку, частная акушерка. Вас попросят забраться на гинекологическое кресло (ничего, что оно напоминает орудие пыток святой инквизиции) и раскинуть ноги. Если у вас есть выбор, попросите, чтобы вас осматривал гинеколог мужского пола. Затем закройте глаза и представьте, что вы

провели прекрасный романтический вечер. Возможно, это единственный раз на много месяцев вперед, когда мужчина будет обозревать ваши прелести, не сокрушаясь про себя при этом: «И что я должен с этим делать?». Наслаждайтесь.

Кстати, можно испытывать все симптомы беременности, не будучи при этом ни капли беременной – если вы сошли с ума или познакомились со звездой НХЛ/ НБА.

# Как смягчить эту новость...

Теперь, когда вы полностью уверены в своей беременности, пришло время сообщить эту новость беспомощному папаше. Вот несколько креативных способов сделать это.

◆ Оставьте положительный тест на полочке перед зеркалом в ванной: «Жду тебя с полным бумажником у капустной грядки».

◆ Подарите ему серебряную погремушку с гравировкой «Я думаю, это скоро тебе пригодится».

◆ В наборе конфет или печенья с предсказаниями подсуньте ему что-нибудь вроде: «Конфуций говорит, что треть твоей зарплаты теперь принадлежит мне!»

## **2. Это уже серьезно: ваш жизнь теперь важнее**

Анализ крови позади, и реальность начинает доходить до вас. Ваш список вопросов растет вместе с этим головастиком: как скоро мне придется платить втридорога за все это ужасное обмундирование для беременных? Как подавить дикое желание разорвать в клочья все эти аккуратно собранные справочки, анализы и советы? Неужели теперь половину свободного (а также и рабочего) времени я буду проводить в женской консультации, и в основном – в очередях?! Это все нормально и вполне естественно. Расслабьтесь. Ниследующая информация усвоится так же легко, как забытый теперь вами кофеин, который вы когда-то потребляли ведрами. Читайте.

# **Ваш организм и что с ним делать**

## **Ешьте за двоих (но не за четверых или пятерых)**

Подождите, моя хорошая. Вам отнюдь не светит есть килограммы сыра, запивая литрами мартини. Ребенок сильно заинтересован в том, чем вы питаетесь, и скоро начнет диктовать вам свои условия: любимые продукты будут вызывать у вас стойкий рвотный рефлекс, от одного аромата кофе у вас будет сводить желудок, а любая жидкость, что попадает в ваш организм, будет превращаться в отеки. Вам придется подчиниться внутриутробному контролю, если не хотите проводить по несколько часов в день, обняв унитаз, и бороться с ежевечерней изжогой. Так что будете есть больше фруктов и овощей, пить много чистой воды без газа (можете догадаться, что будет с вами от газированных напитков, слово «газы» говорит само за себя), справляясь с позывами к тошноте с помощью лимона, киви и орешков.

## **Шоколадное печенье**

*«Честно говоря, я всю жизнь питаюсь полуфабрикатами и всяким мусором вроде чипсов и соленых фисташек. У меня*

*порой кончики пальцев излучают оранжевое радиоактивное сияние. И что, я должна теперь "правильно питаться"?»*

Первым делом нужно выяснить, какая еда для вас вредна. Некоторые продукты совсем несложно вычислить (нюхательный кокс, например, или внутривенный героин), но большинство как-то ускользает от разоблачения. Вот несколько особых примет, которые помогут вам понять, подходит ли вам сейчас данный продукт вреден или же просто незаменим.

◆ Он окрашивает ваши зубы в фиолетовый цвет, но это не вино?

◆ На упаковке написано «молочный», но корова тут вроде и ни при чем?

◆ Можно ли его купить на ярмарке фермерского хозяйства?

◆ В составе продукта на этикетке много компонентов, начинающихся с Е-...?

◆ Чтобы достать его с полки в супермаркете, вам пришлось согнуться в три погибели?

◆ Один аромат продукта уже вызывает во рту пожар?

## **Как уберечь от себя коробку с печеньем**

Иногда вы напрочь забываете о том, что все, что вы поглощаете, попадает на обеденный стол вашего малыша, особенно если вы приоткрыли коробочку с печеньем и уже нена-

роком сгрызли добрую половину. Но никогда не поздно сделать правильный выбор и остановиться. (Хотя это не совсем так. На восьмом или девятом месяце или после родов, например, уже будет слишком поздно.) Лучше хранить не рекомендованную вам еду (допустим, если у вас муж – сладкоежка) в самом труднодоступном месте вашего дома. Одно из решений – воздвигнуть полосу препятствий между вами и вредными продуктами (поставить кодовый замок на холодильник и сообщить код только мужу и коту). И помните, что теперь последствия употребления вредных продуктов (отеки, изжога, тошнота и рвота, избыточный вес) будут проявляться молниеносно – просто оглянуться не успеете, как окажетесь в больнице, где вас точно не ждет меню вашей мечты.

### ! Не смотрите на беременных сзади

Занятие спортом во время беременности – отличный способ смягчить атаку лишних килограммов и ускорить восстановление после родов. Но знайте: вы теперь – ходячий цирк. Пока вы пыхтите на беговой дорожке, будьте уверены, что в глазах инструктора вы – не прекрасная дама, которую беременность сделает еще более женственной, а очередная неуклюжая бегемотиха. И все же не отказывайтесь от ежедневных занятий. Когда вы остаетесь в форме, вы не только укрепляете свой организм во время беременности, но и заранее ускоряете восстановление физических сил после родов. Конечно, слишком хорошо – тоже нехорошо, и мамаша, которая старается быть в спортивной форме, должна уметь во-

время остановиться. Не следует заниматься следующими видами физической активности:

- ◆ греко-римской борьбой;
- ◆ боями без правил;
- ◆ прыжками с шестом с трамплина;
- ◆ борьбой сабмишн (если вы представления не имеете об этом, пожалуй, это даже к лучшему).

Тем, кто в фитнесе совсем новичок, но хочет заниматься безопасными упражнениями во время беременности, можно посоветовать:

- ◆ соревнования по вязанию;
- ◆ наблюдение за птичьими боями;
- ◆ изготовление оригами с применением всех сил и ресурсов;
- ◆ дремоту у телевизора во время просмотра марафонских бегов;
- ◆ постепенное увеличение веса и размера.



# Как хочется здоровой быть, когда и ног не видно

Во время первого триместра вас начинает беспокоить, что влияет, а что не влияет на здоровье вашего ребенка. Негативное воздействие обычно оказывают алкоголь, кофеин и просмотр фильмов типа «Чужие». А это значит, что вам надо распрощаться с половиной своих старых привычек. А вот некоторые альтернативы вредных привычек для беременных.

**Вместо курения**

**попытайтесь** сварить куриный суп.

**Вместо «Кровавой Мэри»**

**попытайтесь** посмотреть «Мэри Поппинс, до свидания».

**Вместо отказа от физической активности**

**попытайтесь** отказаться на время от мысли о физической привлекательности.

Вероятно, вас также интересует, какие виды физической активности вам подходят. Можете ли вы играть в теннис? Участвовать в гонках? Прыгать с парашютом? Возможно, ваша работа требует от вас необыкновенной физической нагрузки или подвергает вас вредному воздействию (если вы, допустим, журналистка или личный помощник какой-нибудь знаменитости). При любой возможности кон-

консультируйтесь с врачом, который уже ненавидит вас. Одним вопросом больше в бесконечном потоке расспросов – разве это проблема?

# **Где и как рожать? Выбираем «эшафот»**

Никогда во всей человеческой истории женщина не имела столь много альтернатив, и никогда еще она не принимала таких бестолковых решений. Давайте оставим это мамашам, у которых куча времени на то, чтобы изучить, до какого экстрима можно дойти, рожая собственного ребенка. Поверьте, ни одна женщина не бывает в восторге, когда скрипит зубами от боли во время домашних родов без анестезии и реанимационного оборудования для застрявшего в родовых путях младенца. Когда дело доходит до появления на свет человеческого существа из материнской утробы, этого величайшего таинства, мерзкая тетка в белом халате становится спасительницей, а «все эти садисты» – стаей ангелов, несущих надежду на избавление от мучений. Держи свою иглу поблизости, дорогая тетя доктор. Она понадобится нам, чтобы зашить необъятную пещеру, которая когда-то была обычной промежностью.

## **Платное отделение родильного дома: апофеоз счастливой беременности**

Если вы напуганы до полусмерти маминым рассказом о

вашем появлении на свет в советском роддоме и готовы за свой счет отремонтировать пресловутое здание, лишь бы с вами там обращались по-человечески, платное отделение – это ваш выбор! Вам позволят взять с собой в святая святых мужа, маму, подругу или даже целую свиту сопровождающих. Вы, скорее всего, не услышите криков одиноко страдающих на бесплатном отделении рожениц, гадающих, заглянет к ним кто-нибудь в этом тысячелетии или им предстоит родить и вырастить здесь своего ребенка самостоятельно. Однако будьте готовы, что даже солидная заплаченная за обслуживание сумма не избавит вас от некоторых малоприятных обязательных процедур...

За ваши деньги вам смогут предложить все возможные виды обезболивания: от специального резинового мяча, на котором якобы удобно пережидать схватки, до эпидуральной анестезии: после таких родов вы прогуливаетесь в инвалидной коляске – вы безмятежны и ничего не ощущаете ниже пояса. Впрочем, никто не гарантирует, что после родов вы благополучно выйдете из этого состояния – вас даже попросят подписать специальную бумагу о том, что вы предупреждены о возможных последствиях процедуры (ага, вплоть до летального исхода).

Если вы заранее заключите контракт с роддомом или договоритесь с определенным врачом, будь те готовы, что ваши роды будут стимулировать. А вы как думали? Роддома периодически закрываются на так называемое проветрива-

ние (кто знает, что там можно проветривать целый месяц?), а врачи тоже люди и хотят иметь отпуска и выходные.

Часто в послеродовых платных палатах предусмотрена дополнительная кровать, чтобы ваш измученный еще во время родов муж мог позволить вам еще несколько дней издеваться над ним не в домашней обстановке. Эти палаты порой похожи на номера в трехзвездочных отелях, хотя за треть стоимости вполне можно снять номер в «четырёх-пяти звездах» по соседству.

## **Альтернативные роды: печальный исход**

### **Роды в воде: дышать – это для лузеров**

Вы решили прогуляться по лезвию бритвы во время родов, так почему бы не прихватить с собой и ребенка?

Добро пожаловать в водные роды, модный вид современного экстрима! Вода – одна из самых благоприятных сред для проникновения в человеческий организм всевозможных бактерий и инфекций, разве не об этом вы мечтали? Если вы не пережили бурный роман с водяным девять месяцев назад и не наглотались в первом триместре ЛСД, вряд ли ваш ребенок появится на свет с жабрами. Вам решать, нужен ли ему кислород сразу после рождения, или пусть позадыхается еще пару минут. Кроме того, раз вы твердо намерены кормить грудью, пока как ваш малыш не научится самостоятельно заказывать себе стейк, так почему бы не предоставить ему та-

кое преимущество, как... воздух в эти первые драгоценные моменты его жизни? Да, кстати, и себе доставьте удовольствие – подышите кислородом, раз вы все еще не ушли в глубоководье.

## **Дома и стены помогают!**

Собственно, только стены там и помогают. Или вы думаете, что массаж, технике которого обучили на ускоренных курсах вашего мужа, хоть сколько-нибудь уменьшит болевые ощущения? Ха! Да большинству рожениц меньше всего хочется, чтобы непосредственный виновник их страданий своими трясущимися от страха ручонками прикоснулся к их спине или, тем более, животу! Может быть, вы надеетесь на чудесный эффект специального дыхания, которое вы коллективно разучивали последние пару месяцев? Или, совсем курам на смех, рассчитываете, что будете во время родов петь хиты 80-х, чтобы облегчить боль при схватках? Вы не вспомните ни слова, кроме, может быть, «мама!», «мне нужно обезболивающее!» и «сколько еще осталось?»

Точно так же у вас вылетят из головы и все эти изощренные техники дыхания, если только ваш муж не будет пыхтеть с вами в ритм, как паровоз, но даже это вам едва ли как-то поможет.

Самое смешное, что если во время домашних родов вы порветесь (а думаете, многим счастливицам удастся этого избежать?), вам почти наверняка все-таки придется поехать в

роддом, чтобы вас зашил профессиональный врач, а не та самоуверенная авантюристка, которой вы решили доверить свою жизнь и жизнь своего ребенка.

Зато все домашние получают возможность послушать, как вы, оказывается, умеете ругаться, и посмотреть, как выглядит послед («А вон там, на кухне, в кастрюльке»).

## **Бесплатные роды в роддоме: царство безразличия**

Если вам хватает ума понять, что рожать дома – идея неудачная, но не хватает средств на платные роды, вас ждут холодные объятия бесплатной медицины.

Вероятнее всего, вы останетесь в живых, но много нового узнаете о жизни. Добро пожаловать в сияющий мир капельниц, загадочного медицинского оборудования, хирургических инструментов и строгих покровителей в белых халатах. Конечно, и здесь есть место легкомыслию, особенно если вы пытаетесь договориться с врачом об индивидуальном плане родов. Он, разумеется, просмотрит его, развалившись в кресле с чашечкой чая и овсяным печеньем, а особенно его повеселят ваши пожелания в отношении «фоновой музыки» и «массажа биологически активных точек кожи». Ха-ха-ха!

Вполне возможно, что ваша кровать будет стоять впритык с кроватью такой же, как вы, несчастной, и вам, хочешь не хочешь, придется стать свидетельницей первых часов жиз-

ни ее оглушительно прекрасного чада. Если же вы внезапно захотите одноместную палату, приготовьтесь к тому, что кошелек вашего супруга изрядно опустеет. Но и это не гарантирует, что все пройдет гладко.





# Как заставить вашего доктора раскаяться в том, что он пошел в медицинский институт

Вы уверены, что прекрасно осведомлены обо всем, что касается беременности и родов? Вы изучили вдоль и поперек весь Интернет? Вы ознакомились с результатами последних научных исследований в области акушерства и гинекологии, чтобы обсудить их с вашим врачом? Отлично, тогда шансов на то, что ваш доктор уже тайно ненавидит вас, уже гораздо больше, особенно если вы любите спорить и отстаивать свое мнение как единственно правильное. Чтобы помочь вам не стать очередной «тупой коровой», о которой пойдет речь за его семейным ужином, даю вам несколько советов.

**Приемлемо:** задавать вашему доктору краткие и четкие вопросы, связанные с медициной, по телефону или электронной почте.

**Неприемлемо:** ежевечерне звонить своему врачу домой и посылать ему пространные письма на тему «как я провела очередной день моей беременности» с фотографиями вашего растущего живота.

**Приемлемо:** спрашивать, как долго практикует ваш доктор как акушер-гинеколог.

**Неприемлемо:** спрашивать, сколько статей и в каких научных журналах вышло у него за последний

год.

**Приемлемо:** всесторонне и честно поведать доктору историю всех своих болезней.

**Неприемлемо:** всеобъемлюще и в подробностях поведать доктору историю вашей жизни.

**Приемлемо:** попросить доктора посоветовать вам хороший роддом и врача.

**Неприемлемо:** умолять его лично сделать вам кесарево сечение.

## **И такое бывает**

*«Через шесть недель после рождения моего первого ребенка я снова забеременела. Это не вредно для моего здоровья и здоровья будущего малыша?»*

О Боже! Бедные ваши репродуктивные органы! Кто же занимается сексом спустя полтора месяца после родов? Вы же по идее должны устать до смерти! Если нет, то, наверное, вы полностью свалили заботу о ребенке на кого-то другого. Нужны доказательства? А вот: когда вам говорят, что малыша пора кормить, вы мечтаете оказаться где-нибудь на Канарах и весело помахать всем ручкой оттуда? Вы хотели бы, чтобы вместо молока у вас из груди текло *Martini Asti*? Было бы неплохо, конечно, с коммерческой точки зрения... Надеюсь, ваши малыши найдут кого-нибудь, кто поможет и посочувствует им в их несладкой жизни.

## **Одежду первого малыша вы уже раздали?**

*«Я беременна во второй раз, но со времени моей первой беременности прошло уже несколько лет – как раз достаточно для того, чтобы забыть все страхи и страсти и все начать заново. Что будет, как раньше, и что изменится?»*

Ну, мама уж точно осталась той же самой. Как ни крути, придется второй раз воспользоваться той же маткой. И

вы вновь будете гадать, выдержит ли семейный бюджет еще одного члена семьи и укрепит ли малыш номер два ваши оставляющие желать лучшего взаимоотношения с супругом. Совершенно новой для вас станет необходимость объяснить первому ребенку, что у него скоро появится братик или сестренка и ему придется делить с кем-то еще игрушки и мамино внимание. Чтобы помочь вашему первенцу войти в новую для него роль старшего ребенка в семье, можно начать серьезный разговор примерно так:

♦ «Кажется, тебя ожидает повышение по службе».

♦ «Помнишь того привлекательного молодого человека, который ремонтировал нашу ванную прошлым летом?»

♦ «Мы взрослые люди, и оба понимаем, что нам придется отдалиться друг от друга на некоторое время...»

♦ «Слушай, тебе уделяют столько внимания, что ты превратился в самовлюбленного нарцисса!»

## **Привет, завистливые подруги!**

*«Когда я забеременела, я была такой стройной – стройнее, чем когда-либо в своей жизни! И во что я превращусь теперь? Повлияет ли мое прекрасное стройное тело на рост и развитие моего ребенка?»*

Нет, просто вы будете обворожительны дольше, чем те дамы, которые еще до беременности выглядят, как будто они на пятом месяце. В зависимости от того, в какое время го-

да вы забеременели, вы можете лишиться удовольствия носить бикини в течение всего пляжного сезона (не считая тех месяцев, когда вам придется прятать свой обвисший после родов животик). Ну а если вы следите за собой и остаетесь идеально стройной, то у вас, помимо прочих преимуществ, родится и стройный ребенок! Запомните: первый шаг на самые модные подиумы мира делается в утробе матери. Кроме того, не должна ли мать вложить в своего ребенка все самое лучшее? В том числе и свою стройность? Ну а если эта стройность уж чересчур стройна? Если вы легко можете различить фигуру вашего ребенка без помощи УЗИ, вам определенно стоит отказаться от чая для похудения.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.